23

年

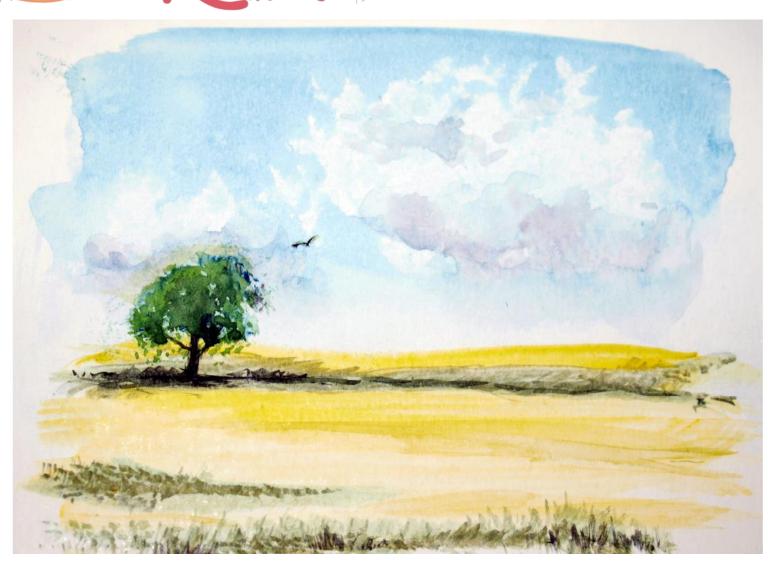
4

目

號



# 場の自得力心靈通訊



15 靈雋語 忘夏一刻: 『沒有糟糕的事情,只有糟糕的心情。』

#### 編者的話 「被討厭的勇氣」名句介紹

《被討厭的勇氣》是講述如何變得幸福的阿德勒(Alfred Adler)心理學書籍。作者認 為所有煩惱,都是來自於人際關係的煩惱;任何人都可以成就任何事,只要有克服困難 的勇氣,有「勇氣」去改變思維及行動,就能獲得幸福。

以下節錄一些名句,讓大家從討厭中獲得勇氣,迎接更多挑戰!

- 縱使被說壞話、被討厭,也沒什麼好在意的,因為「對方如何看你」,那是對方的 課題。
- 重要的不是天生擁有什麼,而是如何活用擁有的東西。
- 只有你能創造自己,只有你能決定今後的人生。
- 人不應該被過去束縛,只有你能描繪自己的未來。過往的原因就算能做為「解 釋」,也無法成為「解決之道」
- 沒有一項生命的意義能夠適用於所有人,生命的意義是每個人賦予自己的人生的。

希望書中新的思維,能讓大家相信生命和勇氣的力量,不被過去束縛,努力往前走,繼 續追求自己的理想生活,活得比昨日更有勇氣。

參考: 《被討厭的勇氣》阿德勒心理學: 15 句名言, 讓你獲得勇氣、邁向未來!

https://www.managertoday.com.tw/articles/view/53151

### Soup Night 是戶籍選

#### 青紅蘿蔔蓮子百合素湯(4-5人量)

材料:青蘿蔔1條,紅蘿蔔1條,粟米1條,馬蹄半斤,蓮子半碗,百合半碗,

蜜棗 2 粒,果皮 1/4 個 ,栗子半斤、薑片適量。

功效:清熱解毒,舒肝明白





### 護老貼士-護老者家居照顧(睡房篇)



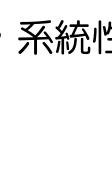
認知障礙症患者的理解力、短期記憶、判斷力、邏輯分析都較弱,以致應付日常起居生活都會出現困難。

家居環境的設計和擺設,都需以**簡潔、清晰、直接**為主,系統性 又簡潔的收納方法,對認知障礙症的患者尤為重要。

- 開放式「透明」儲物設計:透明儲物櫃、抽屜
- · 清晰標記及分類: 貼上長者的姓名、相片及物品用途
- ·放置個人及親友照片:提供記憶刺激
- · 設置小夜燈:避免夜間跌倒
- · 生活用品按使用次序擺放: 有助長者獨立完成活動

照顧認知障礙症患者很具挑戰性,照顧者要按長者情況為他們安排充實又安全的生活,亦要按病情隨機應變。照顧過程需要照顧者付出很多愛心、接納及忍耐,照顧者亦要關注自己的需要,照顧他人也要好好照顧自己。

大家可以掃一掃我們的 QR Code 了解更多!





### 歇息得力護老者中心 **若動花**黨







創藝樂活互作坊

我的生命故事— 發聲相簿

FUN 享大使培訓



一位照顧丈夫多年的太太自述

我是阿麗,現時跟丈夫兩個人同住。丈夫以往是一家之主,可惜後來因患病而性情大變,像變了另一個人,我們的生活也從此變得不一樣。

起初,找只是陪伴丈夫覆診、提醒他服藥,還算能應付。後來,他身體狀況轉差,未能照顧自己,加上他開始變得負面,鑽牛角尖,實在是難以溝通。那時候,我要貼身照顧他自日常起居,半步也不敢離開,但這些都不是最辛苦。最難受的是我很努力照顧他,但他不領情,有時還反過來責備我,感覺就像我一廂情願地在照顧陌生人。當我放棄生活去照顧另一半,但不被肯定、欣賞,有種很無奈、很崩潰的感覺。

照顧是很煎熬的事,但我當回想我俩昔日的溫馨時光、當初的誓詞、丈夫多麼努力養家,而且患病對他而言一定是很難受很痛苦,很多時候他也身不由己,我就會重新振作起來。有時候,他的一個小進步,對我也是大大的鼓勵。各位護老者,我們在做很有意義、很有愛的事,加油!

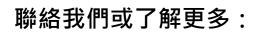


## 歇息得办建護老者中心

## 歌息得7 活動推介

<u>活動名稱</u>	<u>日期</u>	<u>時間</u>	<u>內容</u>
好友益智俱樂部	2/5/2023 開始 逢星期一、 二、四、五	上午 9:00- 11:00	提供活動予長者,如運動、現實導向認知訓練活動等等
園藝治療小組 (22-23) (七)	21/4- 16/6/2023 (逢星期五)	上午 11:00- 下午 12:30	透過園藝活動為長者提供認知訓練、促進 互動和溝通
家居/外出陪伴	逢星期一至五 或其他預約時 間	上午 9:00- 下午 4:00	家居:提供認知訓練、運動、藝術元素活動、平板電腦遊戲訓練等 外出:間逛、行公園、購物等
	8/5/2023(-)	下午7:00-	版畫布袋
創藝樂活工作坊	15/5/2023(-)	8:00	皮皮碎紙包
	29/5/2023(-)	上午 10:45- 11:45	霓虹燈 DIY
男士俱樂部	8/5/2023(-)	晚上 6:00-7:00	經驗分享、資訊交流、輕鬆減壓活動等, 每節均有不同主題
女士俱樂部	23/5/2023(二)	下午 2:00- 3:00	經驗分享、資訊交流、輕鬆減壓活動等,
智家俱樂部	16/5/2023(二)	下午 1:30- 2:30	每節均有不同主題 1. 提供營養飲食知識、健康飲食建議
營養師 營養諮詢服務	4/5/2023(四)	上午 9:00- 下午 1:00	2. 與護老者一同設計膳食餐單、營養諮詢
物理治療師 家居評估及諮詢	18/5/2023(四)	上午 9:00- 下午 1:30	1.評估長者活動能力 2.教導護老者照顧技巧及正確照顧姿勢 3.教導長者及護老者合適運動 4.提供家居運動建議/姿勢改善建議等
護士諮詢服務	8/5/2023(-) 15/5/2023(-) 22/5/2023(-)	上午 9:00- 下午 5:00	為護老者及長者提供個別健康指導及建議
護老者家居 照顧培訓	24/5/2023(三) 31/5/2023(三)	下午 1:00- 5:00	提供長者照顧技巧訓練、教授藥物管理等

督印人:吳燕卿 編輯小組:布敏姿、鄭仁傑、黃彥婷、鄒綺霞 印刷數量:110份





地址:新界荃灣海濱花園怡樂徑15-16座平台D1樓